

解决百姓看病贵看病难

我区新增9家药品零差率销售机构

本报讯(通讯员郭星华)日前,笔者从区卫生计生委了解到,截至2014年底,我区国家基本药物零差率销售机构已达到了55家。据了解,北京市政府为缓解群众看病贵、看病难问题,自2006年开始实行社区零差率药品销售工作。我区规划设置内的22家社区卫生服务机构与北京市同步开展了社区常用药品零差率销售工作。基本药物实行零差率销售,意

味着药品通过招标采购、统一配送,而且配送费用也通过招标确定下来后放在采购价格里,到了基层医疗卫生机构,购进药品是多少钱就卖给老百姓多少钱,而且基本药物全部纳入医保,让百姓得到更多实惠。

此后,根据北京市社区卫生工作领导小组《关于进一步扩大零差率药品销售覆盖面的通知》相关文件精神,区社管中心逐步在规划设

置内的46家社区卫生服务机构实行了零差率药品销售。

随着石景山区的建设发展,近年来,首钢矿山水厂社区、红卫路社区、滨和园西社区、滨和园东社区、融景城社区、兴泰家园、隆恩家园、燕保京原家园、金汉丽苑等相继成立社区卫生服务站。为使更多的居民享受政府惠民政策,石景山社管中心向区卫生局申请将这9家社区卫生服务站纳入国家基本

药物零差率销售,实行药品统一配送、规范化管理,今后,这些地区的居民就医将更加便捷,并能享受药品零差率销售带来的实惠。



区卫生局协办

健康知识

冬吃栗子益肾脾

中医认为,栗子味甘性温,入脾、胃、肾经,可养胃健脾,补肾强筋,活血止血,生食可治腰脚不遂,熟食可治肾虚腰膝无力、气管炎、筋骨肿痛等。栗子常常用于制作药膳,无论是直接炒熟食用还是煲汤、炒食,亦或是煮粥都非常美味。

从营养学的角度来说,栗子是坚果中含碳水化合物最多的,其中不仅含有大量淀粉,而且含有丰富的蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养成分,热量也很高,因此冬季寒冷时吃栗子能够良好补充能量,抵御寒冷。此外,栗子中所含的丰富的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质,能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病,是抗衰老、延年益寿的滋补佳品,此外栗子中含有丰富的维生素B2,对于常常有口角炎、口腔溃疡等人群来说是非常不错的选择。

海带

本报讯(通讯员海蒂)2014年12月19日,区委第八督导组到石景山医院检查党风廉政建设责任制落实情况。

督导组通过听取汇报、座谈、个别谈话、查阅文件、测评等方式对医院开展这项工作的情况进行了全面的检查。

石景山医院负责人从加强组织领导,创建良好工作机制;严明党的纪律,不断加强作风建设;规范权力运行,未雨绸缪肃清根源;

——简讯——

●近日,远洋山水社区卫生服务站在沁山水南社区开展了防艾滋病宣传活动。

作为八宝山街道计生宣讲团成员,站长王晓艳每年都在社区开

展预防艾滋病知识讲座。王晓艳告诉居民,日常生活和工作接触不会感染艾滋病,如共同工作、劳动(共用办公用品、学习用具、农具等),一般生活接触(共同进餐、拥抱、握手、礼节性接吻,游泳;共用马桶、浴盆、衣服、被褥、钞票等);蚊虫叮咬、咳嗽、打喷嚏。只要做

到洁身自好,就完全不必谈艾色变,甚至产生恐艾情结,更不要歧视艾滋病感染者。她同时表示,预防艾滋病是全社会的责任,要学习好防艾知识并进行宣传。具有针对性的讲座赢得了居民的认可,有效提高了居民对艾滋病预防知识的知晓率。

海蒂

石景山医院

严格落实党风廉政建设责任制

督导组负责人对医院党风廉政建设建设工作给予了充分肯定,并表示,院党委高度重视,思路清晰,工作扎实,突出了医院的特点。



杏林掠影 石景山医院协办

社区医生

和著名心理专家 学习医患沟通技巧

本报讯(通讯员侯平燕 管鹏程)为增强医患沟通能力及技巧,近日,金顶街社区卫生服务中心邀请知名心理学专家、中央电视台《心理访谈》节目特邀专家杨凤池教授为社区医护人员进行了职业减压疏导培训。

此次培训内容包括如何缓解职业压力、职业倦怠;增强职业幸福感;医患沟通技巧等。杨凤池通过生动的语言、灵活的互动使社区卫生工作者对自己的工作有了全新的认识,并学到了医患交流的实用技巧。

来自金顶街、苹果园、老山、古城社区卫生服务中心的50余位医务人员参加了培训,大家表示要把学到的知识应用到工作当中去。

区卫生计生委 苹果园街道

开展冠心病预防知识讲座

本报讯(通讯员杨成枝)近日,区卫生计生委联合苹果园街道举办了健康知识讲座,邀请广安门医院中医心血管科主任李军为社区居民和居委会干部讲解“冠心病的预防和自我管理”。

李军向居民们介绍冠心病的危险因素、临床表现、治疗药物的种类、支架植入等非药物治疗方法等知识。李军还特别提醒居民,目前正值冬季,是心血管疾病的高发季节,要注意戒烟限酒、合理饮食、科学运动、调畅情志,养成良好的生活方式,这样才能远离冠心病。

冬季气血不足怎么办?

人在冬季若是气血不足,就会表现出手脚冰冷,所以冬季养生要补气血,那么如何补气血呢?

1.炖肉加点黄芪

黄芪是一味古老的中药,向来被认为是益气固表的能手,尤其擅长补气,且有“补而不腻”的特点,适当服用能温补气血、健脾升阳,有助增强体质,适合体质虚弱、容易感冒、畏寒怕冷的人群。它还一味“百搭款”补品,与各种肉类都能搭配。炖肉时黄芪量不宜过多,20克左右即可。

2.吃红色食物

红色食品主要包括胡萝卜、红辣椒、西红柿、西瓜、山楂、红枣、草莓、红薯、红苹果等。这些红色食物含有丰富的维生素C和维生素A,能增强人的体力和缓解因工作生活压力造成的疲劳。尤其是番茄红素有独特的氧化能力,保护体内细胞,使脱氧核糖核酸及免疫基因免遭破坏、减少癌变危害、降低胆固醇、防止便秘。此外,红色食物还能为人提供丰富的优质蛋白和大量无机盐、维生素以及微量元素,对心血管具有保护作用,可大大增强人的心脏和气血功能。

3.经常参加体育锻炼

运动是调养必不可少的一个环节。平时可练习瑜伽、太极拳、保健气功等舒缓运动。另外,传统中医学认为“久视伤血”,所以长时间坐在电脑前工作的职业女性,应该特别注意眼睛的休息与保养,防止因为过度用眼而耗伤身体的气血。特别是女性,要积极参加一些力所能及的体育锻炼和户外活动,每天至少半小时,如健美操、跑步、散步、打球、游泳、气功、跳舞等,吸收新鲜空气,增强体力和造血功能。

4.温和刮痧

头部刮痧能促进头部血液循环,使头脑清醒,有利于增强抵抗力。先刮头顶百会穴

(位于头顶正中线与两耳尖连线的交叉处)及四神聪(在百会前、后、左、右各开1寸处),再沿着头侧刮至耳后颈项上方的风池(位于后颈部,后头骨下,两条大筋外缘陷窝中,相当于耳垂齐平),重刮一次风池后点按眉外侧的太阳穴。经此一刮,精神特别放松。

5.早睡早起

养成早睡早起的生活好习惯也很重要。熬夜会损耗体内的气血,早睡早起,保持充足的睡眠,尽量减少气血的损耗,也等于是在补气血。所以要保证有充足睡眠及充沛的精力和体力,并做到起居有时、娱乐有度、劳逸结合。要学会科学生活,养成现代科学健康的生活方式,不熬夜,不偏食,不吃零食,戒烟限酒。

6.保持乐观情绪

补气血不仅仅要多吃富含铁元素、富含营养元素的食物,心理调理也是不可忽视的。此外,良好的作息习惯也是必须的,良好的睡眠可以让女人气血充盈,皮肤光泽滋润,看起来潮气蓬勃。心情愉快、性格开朗,不仅可以增进机体的免疫力,而且有利于身心健康,同时还能促进体内骨髓里的骨髓造血功能旺盛起来,使得皮肤红润,面有光泽,气血充盈。

海蒂



诱发骨质增生的5个元凶

骨质增生是老年人常见的一种疾病,不仅影响了身体的健康,还给我们生活带来了极大的不便,那么是哪些因素导致骨质增生的发生呢?今天北京长庚医院的骨科医生就为大家揪出了诱发骨质增生的五大幕后黑手!

1.增龄

增龄是骨关节炎发病最强的危险因素。据资料显示,从20岁开始约5%的人骨关节就有退行性改变;40岁时,几乎90%的负重关节都有或多或少的骨质增生改变。

2.性别

在50岁以前女性比男性的发病率高2倍,但50岁以后两性之间基本相等。

3.职业

骨质增生与职业有关。长期反复使用某些关节,可增加这些关节的患病率。如铸造工的肘、肩关节;矿工的脊柱和膝关节;装卸工的膝踝关

节;驾驶员的肩关节;芭蕾舞演员的跖趾关节;长期从事刺绣、打字、伏案工作者的颈椎关节等。以上这些部位会因长期反复做某一个动作,使该关节受到磨损而引起骨质增生。

4.体质因素

体重增加使本来已遭磨损、退化的关节再负重,当然就更容易破坏,所以骨质增生多发生于负重较大的髋、膝、跟骨、腰椎等部位。另外,由于关节疼痛,患者不自觉地限制了活动而使体重增加,相互影响又加重了关节病变。

5.姿势不良

长期伏案工作者、睡眠姿势不良、枕头不合适者颈椎骨质增生的发病率特别高。这是由于椎旁肌肉韧带及关节的平衡失调,张力大的一侧易造成不同程度的劳损。同时,由于颈椎的部分肌肉呈持续紧张状态,久之这些肌肉发生静力性损伤,进而使颈椎发生退行性改变,引起骨质增生。

北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363